

# Notre besoin de sécurité

**Nous avons tous un profond besoin de sécurité. Il est plus ou moins important en fonction de notre tempérament, de notre vécu.**

Ce besoin de sécurité semble satisfait par des structures, moyens extérieurs comme les frontières, la propriété, les portes fermées, suffisamment d'argent pour pouvoir se loger, se nourrir, se soigner... Tout cela c'est la protection de notre corps mais aussi de notre plaisir. C'est pouvoir continuer à vivre. Dans ce besoin s'exprime la peur de la mort. Mort du corps mais aussi et surtout mort du moi, du je.

Ce besoin de sécurité semble également satisfait par des systèmes de pensée, d'explication, de règles, des théories ou des croyances comme les religions, les systèmes politiques, philosophiques, scientifiques... mais aussi des appartенноances à des groupes de toute sortes : famille, amis, associations, partis, pays, groupes de pays ...

Ces différents systèmes sont liés entre eux pour former notre structure. Cette structure telle qu'elle vient d'être définie est une structure qui s'appuie sur l'extérieur. Elle est forcément fragile car extérieure au moi. Il en est dépendant.

Cette sécurité, cette structure du moi, du je, est sans arrêt remise en question par des événements, extérieurs ou intérieurs, qui ne collent pas avec l'échafaudage qui s'est créé en nous.

Perte d'un proche, maladie importante ou accident, évolution d'un groupe, découverte que l'ami, le groupe, est différent de ce que nous avions perçu, rêves...

Face à cet événement nouveau, le moi a différentes façons de réagir pour sauvegarder sa sécurité, réactions qui sont fonction de son énergie, de la force de l'événement et de la conscience qu'il a de ce qui se joue en lui.

- Il peut s'adapter si la remise en question n'est pas trop importante pour lui. Dans ce cas sa structure évolue.
- Il peut refuser consciemment la nouvelle réalité et mettre beaucoup d'énergie pour se défendre et rester tel qu'il est.
- Il peut la refuser inconsciemment c'est-à-dire ne pas en être conscient, être dans le déni.
- Il peut être complètement perdu et envahi par des forces inconscientes. Folie, maladie mentale, mais aussi toute puissance...
- Il peut être complètement perdu, lâcher prise c'est-à-dire s'abandonner et laisser faire l'autre (l'inconscient) qui agira pour créer une nouvelle structure. Contrairement au cas précédent, ici le moi décide. C'est une décision de non-action qui est une action.

Cette structure fragile est un mirage comme l'est l'amour fou qui s'installe en nous par la projection d'une partie de nous-mêmes sur l'être aimé. Cet amour fou qui nous donne des ailes, qui nous fait ressentir que tout est possible, qui donne confiance dans la vie (cf [L'amour est-il impossible?](#)).

Cette structure n'est-elle pas la [projection](#) de ce que Jung a appelé le [Soi](#) c'est-à-dire la totalité de notre personnalité ?

La projection sur l'autre, ce mirage, cette illusion, est nécessaire pour le rencontrer (amour ou haine). Elle peut permettre, si elle se retire, d'aller vers une rencontre vraiment réelle de l'autre et en même temps de soi. Il faut préciser que cette rencontre réelle ne supprime pas la conflictualité. Le monde de Bisounours auquel nous aspirons souvent n'est pas la réalité, il n'est qu'un fantasme, une projection, qui exprime notre désir du bien tel que nous le voyons, du plaisir et notre refus du mal, du mal-être.

Cette structure, projection, mirage, n'est-elle pas la possibilité d'un premier pas vers cette totalité de nous-même, une structure ressentie intérieurement au-delà des frontières, des règles, des appartennances de toutes sortes, totalité de nous mêmes qui nous relie au monde, comme la

projection sur l'autre est un premier pas vers la rencontre réelle de l'autre ?

Totalité et non pas totalitarisme qui est notre état quand nous mettons toute notre énergie mentale, physique, pour solidifier, défendre notre vision du monde, notre vie, notre structure actuelle face à une réalité nouvelle.

Ce totalitarisme qui prend de plus en plus d'importance dans nos vies en ce moment, que ce soit individuellement ou collectivement. Ce totalitarisme qui va de pair avec la dualité qui nous anime : le bien ou le mal, moi ou l'autre, dieu ou le diable. Celui qui n'est pas d'accord avec moi est diabolisé. Conflit des opposés. Il nous est impossible d'envisager que ces deux extrêmes puissent être les 2 faces d'une même réalité.

Le monde, notre monde, est en pleine mutation. Changements climatiques qui génèrent des catastrophes, des mouvements de populations, des maladies nouvelles...

Changements dans le comportement des humains : vitesse, mal être, manipulations et propagandes amplifiées par l'évolution de la technique, technique qui donne un pouvoir extérieur immense au moi de quelques uns, ce pouvoir mirage les conduit à jouer inconsciemment aux apprentis sorciers...

Pollutions créées par l'homme qui en s'accumulant dans la terre, sur la terre, mettent en péril l'eau, l'air, notre alimentation, notre santé... notre vie. Changements dans les rapports entre les hommes et les femmes, entre les pays. L'homme a toujours eu besoin de posséder, de coloniser l'autre pour se sentir fort, en sécurité. Mais en colonisant l'autre il crée son insécurité car l'autre a besoin de retrouver sa sécurité perdue. La colonisation entre pays a pratiquement disparu mais elle a été remplacée par une colonisation économique qui apparaît de plus en plus au grand jour. L'esclavage a pratiquement disparu mais il a été remplacé par un esclavage économique où les règles, lois décidées, imposées par certains, paupérisent, insécurisent d'autres et même les tuent.

L'homme fait partie du monde, de la nature. En colonisant les autres, leurs biens, leurs terres, la terre, il se colonise lui-même. Il crée un conflit entre lui (le moi) et l'autre lui (l'inconscient) qui apparaît dans ses rêves. Plus il fabrique sa sécurité et plus il la rend fragile. C'est aussi vrai pour un pays ou tout type de groupe.

Ces questions concernant la projection, l'union des opposés (cf [La guerre entre les opposés. Comment s'en sortir?](#)), notre besoin de structure... m'animent depuis longtemps. Mais récemment elles ont pris beaucoup d'importance. Cette insistante s'est exprimée par des lectures, des évènements personnels, collectifs, des rêves. Elle vient de cette mutation profonde dans laquelle nous sommes, de cette adaptation très importante qui nous est demandée et du constat de notre difficulté à accepter de sortir des chemins connus pour aller vers l'inconnu. C'est une situation très difficile mais aussi une possibilité d'aller vers plus de conscience, vers plus de vie, de paix. Pour évoluer profondément, l'homme a besoin d'être complètement perdu, désorienté. S'il comprend cette nécessité sa vie ne sera plus la même, malgré que ses difficultés seront toujours là ou parfois encore plus fortes.

## Ma structure s'appuie en partie sur la vision Jungienne

Il y a une dizaine d'années j'avais été enthousiasmé par le documentaire « à ciel ouvert » qui montrait le travail fait auprès d'enfants en grande difficulté psychique dans un Institut Médico Pédagogique. J'avais été impressionné par l'attitude des soignants qui étaient très présents, à l'écoute des enfants et en recherche permanente pour s'adapter à leurs besoins. Il était dit qu'ils étaient Lacaniens. Pour moi, en voyant leur pratique ils auraient pu très bien être Jungiens.

Dans les jours suivants une amie me prêta un petit livret qui avait été fait pour expliquer la ou les théories sur lesquelles s'appuyaient ces soignants dans le cadre de leur travail. Ma désillusion a été très grande. Cela me parut incompréhensible, compliqué, très intellectuel et très loin de la réalité.

Comment comprendre ce grand écart entre la théorie et la pratique ? J'en avais conclu que cette théorie à laquelle les soignants adhéraient, était un cadre sécurisant qui leur permettait

d'être en confiance, de lâcher prise en restant ouverts et à l'écoute du présent donc de l'enfant. Cette conclusion aurait été probablement identique pour des soignants imprégnés par la vision Jungienne. D'ailleurs il me semble que Jung était très conscient de cela quand il disait qu'il n'était pas jungien. Je me souviens également qu'il avait dit (ou écrit?) qu'un jour tout ce qu'il avait écrit serait remis en question et que c'était normal.

Récemment j'ai eu une expérience qui m'a rappelé cette histoire concernant le documentaire mais dans un tout autre contexte. C'était une conférence faite par un moine sur la vie et la mort des moines de Tibhirine. Le conférencier avait bien connu plusieurs de ces moines ainsi que l'Algérie où il avait vécu. Conférence très vivante montrant que le conférencier était très impliqué dans l'histoire de ces moines : beaucoup de faits concrets mais aussi beaucoup d'émotions. Il a insisté sur deux points qui m'ont étonné de la part d'un moine. Le fait que les moines de Tibhirine aient décidé de rester en Algérie après l'indépendance pour être seulement proches des habitants de ce pays, en accord avec le gouvernement Algérien et avec un esprit différent puisqu'ils n'étaient plus des colonisateurs. Le fait également qu'ils aient décidé de rester en Algérie au moment où ils savaient que leur vie était en danger, pour rester fidèles à tous les algériens qu'ils fréquentaient sans arrière pensée d'évangélisation, car c'était seulement juste pour eux.

En détaillant le vécu des moines de Tibhirine, le conférencier avait en permanence une analyse, des explications, à partir de ses croyances chrétiennes. Ayant été élevé dans cet environnement je comprenais mais ne pouvais adhérer. Je me sentais extérieur à son monde. De mon côté j'avais une analyse qui s'appuyait sur mon vécu imprégné des concepts jungiens mais, étonnamment, j'avais la très forte impression que nous aboutissions aux mêmes résultats. Seuls nos chemins étaient différents. Ceci m'a rappelé le souvenir du documentaire « à ciel ouvert ».

Les rêves de désorientation sont très nombreux.

## **Voici quelques rêves parmi ceux qui m'ont guidé vers les réflexions précédentes.**

### **Rêve - Changer de lunettes**

C'est la rentrée scolaire. Le rêveur, qui est enseignant, attend ses élèves dans sa classe. Ses lunettes sont tombées, le verre gauche est cassé. Il entend une voix dans le couloir qui lui dit qu'il doit changer de lunettes.

Changer de lunettes c'est changer le regard qu'il a sur la vie, les autres, lui-même. Le côté gauche correspond à l'inconscient. Peut-être est-ce pour préciser que c'est surtout son regard concernant l'inconscient qui est à modifier. Pourquoi faudrait-il qu'il change de lunette? Il suffirait qu'il remplace le verre qui est cassé. Le rêve insiste beaucoup : Il y a la voix plus le verre cassé.

Ici la désorientation s'exprime par les lunettes cassées. L'adaptation serait d'écouter la voix. Écouter la voix c'est s'imprégner du rêve, c'est accepter que la solution viendra de l'inconnu mais qu'elle a besoin de notre accord, de notre énergie, de notre engagement pour passer dans le concret, pour s'exprimer à l'extérieur.

### **Rêve - Le miroir**

La rêveuse se cache. Elle a peur d'être retrouvée. Elle aperçoit devant elle un mur et au pied de ce mur une jeune femme toute recroquevillée. Elle a peur d'être retrouvée. Elle a un visage rose parsemé de points noirs. Ces points semblent former des dessins. Elle dit à la rêveuse : "Je ne suis pas moi"

En décrivant son rêve la rêveuse dit qu'elle a ressenti qu'elle était cette jeune femme. Toutes les deux, elles ont probablement peur d'être retrouvées par l'autre. Elles semblent avoir peur de découvrir que chacune d'elles n'est pas celle qu'elle croit. La rêveuse croit être son moi alors

que sa personnalité est beaucoup plus vaste. Elle est aussi son inconscient représenté par la jeune femme. Son inconscient, cette jeune femme, également, ne se rendait pas compte qu'une partie d'elle est le moi de la rêveuse qui se situe dans le monde conscient. Elles voulaient fuir cette prise de conscience qui est pour les deux une très grande désorientation mais elles étaient au pied du mur. La rencontre entre les deux a eu lieu.

## Rêve - Le petit train de la Défense

Dans le quartier de la Défense à Paris, un petit train passe parmi les immeubles. C'est un petit train comme dans une fête foraine. Son circuit serpente entre les grandes tours. Je suis dans ce train, il y a des virages, cela tourne, mon corps se laisse aller comme dans une spirale. C'est hyper agréable.

Pour la rêveuse, le quartier de la Défense avec ses tours immenses et sa bétonisation à outrance représente l'évolution actuelle de la société où la nature est détruite. Cette nature représente la nature de la rêveuse qui est niée dans son environnement quotidien en particulier dans son travail. Il y a une opposition très nette entre ses aspirations profondes et la vie qu'on lui fait vivre. Dans le rêve elle est dans le quartier de la Défense pour se défendre mais cette défense n'est pas une fuite vers un monde de Bisounours, vers un opposé. Elle reste dans le monde tout en défendant au mieux ce qu'elle est, en ayant une attitude d'adaptation qui est représentée par ce petit train qui se faufile tel un serpent dans un milieu qu'il n'a pas souhaité. Le serpent représente en nous cette partie très ancienne qui peut être encore à l'œuvre quand cela est nécessaire et quand le moi lui laisse de la place (cf le cerveau reptilien). Ce petit train de fête foraine évoque le jeu des enfants. Dans ce train, la rêveuse est comme une enfant qui se laisse bercer par la vie en elle bien que l'environnement soit très difficile. "C'est hyper agréable". Il faut signaler que les phrases qui précèdent tout en étant une analyse du rêve font aussi référence à ce que vit la rêveuse dans sa vie extérieure, concrète.

Souvent, intégrer la désorientation c'est relier des opposés c'est-à-dire modifier notre vision, notre structure en intégrant ce qui nous paraît opposé. Une possibilité d'aller vers plus de conscience, vers plus de vie, de paix.

## Rêve - Le linge sale devient un magnifique gâteau

La rêveuse était dans une maison avec dépendances en pleine nature dans laquelle une association organisait un stage (Pour comprendre ce rêve il faut savoir que cette association existe dans la réalité extérieure et que la rêveuse y est très impliquée). Les fondateurs de l'association organisaient l'arrivée des voitures. La rêveuse était observatrice. Elle était dans une dépendance, une sorte de buanderie. Elle a réuni beaucoup de linge sale en faisant un tas. Elle a versé dessus une pâte épaisse, une sorte de produit liquide huileux de couleur verte à base d'herbes comme un pesto, pour en faire une boule. Elle a malaxé ce tas de linge en insistant beaucoup. Au bout d'un temps assez long, il s'est transformé en un magnifique gâteau.

Ce rêve semble montrer l'évolution de la relation de la rêveuse avec cette association. Quand elle l'a découverte elle a été très heureuse d'en faire partie. Elle s'est beaucoup engagée dans ses activités. Elle admirait l'attitude des fondateurs sans aucune réserve. Peu à peu des réserves sont apparues en elle. Elle reste très engagée mais elle n'a aucune idée de ce qu'elle fera dans le futur. Partira-t-elle pour créer une autre association du même style mais avec une organisation différente qui lui correspondrait mieux, ou continuera-t-elle dans cette association en essayant de modifier un certain nombre de choses dans la mesure où cela sera accepté ou...? Elle se sent dans une période floue, transitoire et se met à l'écoute de ce qui viendra.

Dans ce rêve elle reste très engagée dans la mesure où elle vient participer au stage et qu'elle est arrivée avant les autres mais, elle est observatrice. Elle n'est pas dans ou devant la maison mais dans une dépendance c'est-à-dire à côté. Elle semble laver son linge sale mais si c'était un simple lavage ce serait avec de l'eau. Cela ressemble beaucoup plus à une opération alchimique de transformation, la transformation de ses attitudes passées en une boule symbole du Soi qui représente la totalité de sa personnalité (y compris l'inconscient). Cette boule qui devient "un magnifique gâteau", autre symbole du Soi, qui pourra être partagé par tous les participants.

Ce produit de couleur verte à base d'herbes évoque la renaissance du printemps. C'est aussi un liquide huileux. Cette huile pourrait évoquer le baptême, la rêveuse étant d'origine chrétienne. Ce baptême est interprété par les chrétiens comme un ensevelissement et une résurrection ce qui nous ramène à la transformation (transmutation) chère aux Alchimistes.

Au début de sa rencontre avec ce collectif elle a projeté sur lui une vision très personnelle de ce qu'elle était ou désirait sans être consciente de ce que véhiculait ce collectif. Peu à peu une conscience est apparue qui correspond à la projection qui se retire. Elle se sent plus elle-même, plus consciente de la réalité de l'association et sera capable, si c'est possible, d'être elle-même tout en étant toujours très impliquée dans l'association car celle-ci est un moyen, malgré toutes ses réserves, d'aller, de s'impliquer, dans une direction qui correspond à ses besoins profonds.

Les groupes, les collectifs, les institutions, sont nécessaires à l'expression de la vie mais ils ont une tendance à développer toute une inconscience qui nous sécurise et qui en même temps peut nous enfermer, nous couper des autres (ceux qui ne sont pas dans le groupe) et de nous-mêmes sans que nous en soyons conscients.

## Rêve - La nuit un monde qui me guide

C'est la nuit. Je me rends à la gare et prends le train pour aller dans une ville que je ne connais pas. Lorsque j'arrive c'est encore la nuit. Je n'ai aucun moyen pour me repérer mais cela ne me dérange pas.

Avant d'aller à l'hôtel que j'ai réservé, je dois aller chez une dame qui m'a invitée pour un goûter. Je ne connais pas l'endroit où elle habite mais je n'ai pas de problème pour prendre le bon train, c'est comme si j'étais guidée. A une station je sais que c'est là. Je descends et me rends chez la dame. Je trouve son immeuble sans problème pourtant je n'ai pas de plan. J'ai sur moi l'adresse de l'immeuble et le numéro de l'appartement. J'arrive chez cette personne. Elle est très chaleureuse, très accueillante, le goûter est vraiment très soigné. Elle fait également chambre d'hôte. J'aperçois la chambre qui me paraît très confortable et le prix est pas cher. Puis je lui dis que je dois partir.

Dehors il fait toujours noir. J'avance dans la rue. J'ai une sensation étrange, je ne connais pas l'endroit mais je retrouve la gare. Arrivée sur le quai je me rends compte que je n'ai pas de ticket pour le retour. Il fait très noir. J'avance, je sens que c'est la bonne direction. A un moment j'aperçois une petite lumière. C'est l'endroit où l'on vend les billets. Avec mon billet je redescends sur le quai mais il y en a plusieurs. Là encore je sais sur lequel je dois aller... J'arrive dans la ville, c'est encore la nuit. Je trouve mon hôtel sans problème.

### Que dit la rêveuse?

En me réveillant, j'ai cette image de noir très forte. J'ai le sentiment que je pourrais être perdue mais dans ce contexte la nuit est un vrai guide, je me repère, j'avance. Je n'ai pas les outils dont on se sert habituellement : plan d'une ville, carte, GPS... Ce noir ouvre un espace incroyable que je ne connais pas mais dans lequel, étonnamment, je m'y retrouve. Je n'ai pas vu le jour mais dans ce noir il y a de petites lueurs, parfois une lumière plus importante comme un lampadaire. Et à nouveau le noir. Je pourrais être submergée mais non, j'avance, je vais là où je dois aller. Je fais une chose après l'autre, de petites choses mais qui permettent de continuer ce que j'ai à faire.

Le noir représente ce que nous ne connaissons pas, l'inconscient. En général ce noir nous fait peur. Nous ne savons pas ce qu'il cache, ce que nous pouvons découvrir. Nous avons tendance à imaginer toutes les catastrophes qui pourraient nous arriver. Dans ce rêve, non seulement la rêveuse n'est pas submergée mais elle ne fait rien pour ne pas l'être. Elle n'a rien préparé, ou si peu, pour que son voyage dans l'inconnu se passe bien. Une personne "raisonnable" dirait qu'elle est complètement inconsciente, farfelue. Nous ne savons même pas l'objectif de son voyage.

Et pourtant, dans cette inconscience totale elle est guidée. Elle est guidée parce qu'elle s'est mise dans une attitude d'ouverture, de confiance. Dans l'inconscient, contrairement à ce que nous croyons souvent, il n'y a pas que des forces maléfiques, il y a aussi des forces qui cherchent à nous aider, une sagesse qui cherche à nous guider sur notre chemin personnel. La

réveuse ne cherche pas la lumière du soleil, cette lumière du conscient rationnel qui peut être très éblouissante, contrairement à Icare qui dans la mythologie grecque meurt d'une chute dans la mer (l'inconscient) car il a voulu voler trop près du soleil. Comme elle accepte le noir, elle accepte de ne pas savoir (humilité), elle trouve des lumières beaucoup plus douces "petites lueurs, parfois une lumière plus importante comme un lampadaire" qui vont la guider sans risque de la mettre en danger.

Cette rêveuse a toujours été proche de l'inconscient. Quand elle a des difficultés dans sa vie de tous les jours elle sait (Je devrais plutôt dire "elle sent") se rapprocher de l'inconscient pour être aidée. Mais en contrepartie elle a toujours eu des difficultés à s'adapter au monde extérieur, aux tâches matérielles principalement à la technique. Le risque pour elle aurait pu être de s'éloigner du monde terrestre en fuyant vers le ciel. Or cette proximité avec l'inconscient l'aide paradoxalement à se rapprocher de la terre. Depuis pas mal de temps elle a régulièrement des rêves qui l'enracinent dans le concret. Dans un de ses derniers rêves elle réussissait brillamment un examen d'entrée dans une école d'ingénieur.

Récemment en parlant de son rêve sur le noir elle disait : **" Notre monde déboussolé cela m'aide, cela me centre. C'est vivant"**

On dirait que sa sécurité, sa structure, elle la construit peu à peu grâce à la désorientation qui l'entoure.